

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างได้ทั้งสิ้น จำนวน 369 คน (คิดเป็นร้อยละ 100) การนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้นำเป็น 2 ส่วน ตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.1) อยู่ในช่วงอายุ 50 - 59 ปี (ร้อยละ 47.7) โดยมีอายุเฉลี่ย 50.89 ± 6.28 ปี สมรสและอยู่กับคู่สมรส (ร้อยละ 76.2) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 61.5) และประกอบอาชีพเกษตรกรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน) (ร้อยละ 49.6) และเป็นผู้ที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน (ร้อยละ 48.0) ดังมีรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน (N = 369) | ร้อยละ (100.0) |
|--|--------------------|-------------------|
| เพศ | | |
| หญิง | 196 | 53.1 |
| ชาย | 173 | 46.9 |
| อายุ | | |
| 40 - 49 ปี | 154 | 41.7 |
| 50 - 59 ปี | 176 | 47.7 |
| 60 ปีขึ้นไป | 39 | 10.6 |
| (อายุต่ำสุด = 40 ปี, อายุสูงสุด = 65 ปี, อายุเฉลี่ย = 50.89 ± 6.28 ปี) | | |
| สถานภาพสมรส | | |
| คู่ | 281 | 76.2 |
| หม้าย | 54 | 14.6 |
| หย่าแยก | 19 | 5.1 |
| โสด | 15 | 4.1 |
| ระดับการศึกษา | | |
| ไม่ได้เรียนหนังสือ/อ่านเขียนไม่ได้ | 21 | 5.7 |
| ประถมศึกษา | 227 | 61.5 |
| มัธยมศึกษาตอนต้น | 73 | 19.8 |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย | 27 | 7.3 |
| ประกาศนียบัตร (ปวช./ปวส.) | 21 | 5.7 |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวน (n = 369) | ร้อยละ (100.0) |
|--|--------------------|-------------------|
| อาชีพหลัก | | |
| เกษตรกรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน) | 183 | 49.6 |
| ค้าขาย | 43 | 11.7 |
| รับจ้าง | 41 | 11.1 |
| รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ | 15 | 4.1 |
| ไม่มีอาชีพ/แม่บ้าน | 87 | 23.6 |
| ภาวะเสี่ยงของโรคจากการคัดกรอง | | |
| เสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน | 177 | 48.0 |
| เสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง | 139 | 37.7 |
| เสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง | 53 | 14.3 |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

จากการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง พบกลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 58.53 กิโลกรัมโดยผู้มีน้ำหนักตัวน้อยที่สุดเท่ากับ 30 กิโลกรัม น้ำหนักตัวมากที่สุดเท่ากับ 83 กิโลกรัม เมื่อนำมาประเมินค่าดัชนีมวลกายผล พบว่า 1 ใน 4 ของผู้มีภาวะเสี่ยงทุกกลุ่มโรค มีค่าดัชนีมวลกายที่เสี่ยงต่อโรคอ้วน (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25.0 กก/ม²) ทั้งสิ้น ดังรายละเอียดในตาราง 2

ตาราง 2 ดัชนีมวลกายตามกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงของโรค

| ค่าดัชนีมวลกาย* | กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยง | | |
|---------------------------------------|----------------------|--------------------------------|---|
| | จำนวน (ร้อยละ) | | |
| | เบาหวาน (n=177) | ความดัน โลหิตสูง (n=139) | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง (n=53) |
| ผอม (< 18.5 กก/ม ²) | 13 (7.4) | 7 (5.0) | 4 (7.5) |
| ปกติ (18.5 – 22.9 กก/ม ²) | 73 (41.2) | 58 (41.7) | 21 (39.6) |
| ท้วม (23.0 – 24.9 กก/ม ²) | 40 (22.6) | 39 (28.1) | 14 (26.5) |
| อ้วน (25.0 – 30.0 กก/ม ²) | 49 (27.7) | 31 (22.3) | 13 (24.5) |
| อ้วนมาก (> 30.0 กก/ม ²) | 2 (1.1) | 4 (2.9) | 1 (1.9) |

(น้ำหนักตัวน้อยที่สุด = 30 กิโลกรัม น้ำหนักตัวมากที่สุด = 83 กิโลกรัม
น้ำหนักตัวเฉลี่ย 58.53 ± 8.9 กิโลกรัม)

เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้ภาวะเสี่ยง จากการระบุของกลุ่มตัวอย่างกับจากผลการคัดกรองโรค พบกลุ่มตัวอย่างบางคนมีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง กล่าวคือ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีการรับรู้ที่ผิด ร้อยละ 2.2 ร้อยละ 0.5 และร้อยละ 9.5 ตามลำดับ และมีผู้ไม่ทราบว่าตัวเองมีภาวะเสี่ยงด้วยโรคใด ร้อยละ 6.8 ดังรายละเอียดในตาราง 3

ตาราง 3 การรับรู้ผลการคัดกรองภาวะเสี่ยงจากการสัมภาษณ์

| การรับรู้ผล | เบาหวาน | ความดันโลหิตสูง | เบาหวาน/ ความดันโลหิตสูง | ไม่ทราบ |
|---|---------|-----------------|-----------------------------|---------|
| จำนวนจากการคัดกรอง | 177 | 139 | 53 | 0 |
| จำนวนจากการระบุของกลุ่มตัวอย่าง | 185 | 141 | 18 | 25 |
| จำนวนที่มีการรับรู้ผิด | 8 | 2 | 35 | 25 |
| ร้อยละของผู้ที่รับรู้ผิดจากผู้มีภาวะเสี่ยงทั้งหมด | 2.2 | 0.5 | 9.5 | 6.8 |

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ประเภทอาหารที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรค พบกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวาน มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีรสหวานลดลงมากที่สุด (ร้อยละ 95.5) พฤติกรรมที่มีการบริโภคลดลงน้อยที่สุดคือ การใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือ โดยมีผู้บริโภคลดลงร้อยละ 42.4 กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีผู้บริโภคอาหารที่มีน้ำมันมากๆ ลดลงมากถึงร้อยละ 84.9 มีผู้บริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัดบริโภคลดลงร้อยละ 67.6 ส่วนอาหารที่บริโภคลดลงน้อยที่สุด คืออาหารที่มีน้ำตาลมากๆ โดยมีผู้บริโภคลดลงเพียงร้อยละ 8.6 กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีผู้บริโภคอาหารประเภทที่มีรสเค็มลดลงมากที่สุดร้อยละ 73.6 แต่ที่บริโภคลดลงน้อยที่สุดได้แก่ อาหารประเภทที่มีน้ำตาลมากๆ ลดลงเพียงร้อยละ 9.4

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัดจำนวนและไม่มีผลต่อภาวะเสี่ยงต่อโรค พบกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงโรคเบาหวาน กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทั้ง 2 โรค มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทผักใบเขียว หรือ อาหารที่มีเส้นใยมากเพิ่มมากขึ้นเหมือนกัน (ร้อยละ 45.2 ร้อยละ 11.5 และร้อยละ 30.2 ตามลำดับ) โดยมีการบริโภคอาหารจำพวก เต้าหู้ หรือ ถั่วต่างๆ เพิ่มขึ้นน้อยในทั้ง 3 กลุ่ม ตามรายละเอียดในตาราง 4

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ตาราง 4 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

| อาหารที่รับประทาน | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|--|---------------------|--------------------------------|---|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดัน โลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง n = 53 |
| อาหารที่รับประทานลดลง | | | |
| อาหารจำพวกแป้ง | 67.8 | 33.8 | 22.6 |
| อาหารที่มีน้ำมันมากๆ | 75.1 | 84.9 | 71.7 |
| อาหารที่มีส่วนประกอบของกะทิ | 71.2 | 58.3 | 34.0 |
| อาหารที่มีไขมันสูง | 66.1 | 51.8 | 49.1 |
| อาหารที่มีน้ำตาลมากๆ | 72.3 | 8.6 | 9.4 |
| ผลไม้ที่มีรสหวานจัด | 95.5 | 52.5 | 58.5 |
| อาหารที่มีรสเค็มจัด | 68.9 | 67.6 | 73.6 |
| การใช้เครื่องปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเกลือ | 42.4 | 28.8 | 66.0 |
| อาหารประเภทหมักดอง | 53.1 | 46.8 | 20.8 |
| อาหารที่รับประทานเพิ่มขึ้น | | | |
| อาหารจำพวก เต้าหู้ หรือ ถัวนิตต่างๆ | 2.3 | 0.0 | 1.9 |
| อาหาร ผักใบเขียว หรือ อาหารที่มีเส้นใยมาก | 45.2 | 11.5 | 30.2 |
| อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน | 13.0 | 6.5 | 0.0 |

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ไม่มีกิจกรรมทางกายมากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยพบถึงร้อยละ 24.9 ส่วนกลุ่มที่มีการออกกำลังกายมากที่สุดคือ กลุ่มเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง โดยพบร้อยละ 99.3 ในจำนวนนี้ยังเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป ถึงร้อยละ 94.9 ดังรายละเอียดในตาราง 5

ตาราง 5 พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

| กิจกรรม | ภาวะเสี่ยง | | |
|-------------------------------|------------|-----------------|-------------------------|
| | เบาหวาน | ความดันโลหิตสูง | เบาหวาน/ความดันโลหิตสูง |
| | n = 177 | n = 139 | n = 53 |
| ไม่มีกิจกรรมทางกาย | 44 (24.9) | 1 (0.7) | 7 (13.2) |
| มีกิจกรรมทางกาย | 133 (75.1) | 138 (99.3) | 46 (86.8) |
| กิจกรรมทางกาย < 3 วัน/สัปดาห์ | 12 (9.0) | 7 (5.1) | 1 (2.2) |
| กิจกรรมทางกาย ≥ 3 วัน/สัปดาห์ | 121 (91.0) | 131 (94.9) | 45 (97.8) |

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พบกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ยังเสี่ยงในเรื่องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มากที่สุด รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง และสูบบุหรี่ (ร้อยละ 35.0 ร้อยละ 20.9 และ ร้อยละ 16.9 ตามลำดับ) กลุ่มเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูงยังมีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่อง ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากที่สุด รองลงมาคือ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ (ร้อยละ 47.5 ร้อยละ 41.7 และร้อยละ 32.2 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ยังเสี่ยงในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังมากที่สุด รองลงมาคือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ (ร้อยละ 30.2 ร้อยละ 28.3 และร้อยละ 13.2 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดตาราง 6

ตาราง 6 พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

| พฤติกรรมเสี่ยง | ภาวะเสี่ยง | | |
|-------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดันโลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดันโลหิตสูง n = 53 |
| สูบบุหรี่ | 30 (16.9) | 9 (6.5) | 7 (13.2) |
| ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ | 62 (35.0) | 58 (41.7) | 15 (28.3) |
| ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง | 37 (20.9) | 66 (47.5) | 16 (30.2) |

พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์

พฤติกรรมด้านนี้ประกอบไปด้วย ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ วิธีการปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว และในชุมชน ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ความรู้สึก จิตใจ และอารมณ์ กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค รองลงมาคือความรู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย (ร้อยละ 82.5 และร้อยละ 50.8 ตามลำดับ) เช่นเดียวกับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง ที่มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรคร้อยละ 46.0 ขณะที่กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีความรู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค และรู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหารและออกกำลังกาย น้อยกว่า 2 กลุ่มแรก (ร้อยละ 35.8 และร้อยละ 17.0 ตามลำดับ) นอกจากนี้ กลุ่มเสี่ยงเบาหวานและความดันโลหิตสูงร้อยละ 47.2 ให้ข้อมูลว่ารู้สึกเฉยๆ ต่อการมีภาวะเสี่ยงด้วยโรค

วิธีการปรับตัว พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ ปรับตัวเองโดยการพูดระบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจกับบุคคลที่ไว้วางใจมาก (ร้อยละ 83.6) รองลงมาใช้ชีวิตเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม (ร้อยละ 80.2) กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ใช้ชีวิตเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม (ร้อยละ 70.5) และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ปรับตัวโดย การยอมรับ และทำความเข้าใจ กับภาวะเสี่ยงจากโรค (ร้อยละ 98.1) ตามรายละเอียดที่แสดงไว้ในตาราง 7

ตาราง 7 พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์

| พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์ | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|---|---------------------|--------------------------------|---|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดัน โลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง n = 53 |
| ความรู้สึกรู้สึก จิตใจ และอารมณ์* | | | |
| รู้สึกเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการแทรกซ้อนจากภาวะเสี่ยงของโรค | 82.5 | 46.0 | 35.8 |
| รู้สึกตนเองจะเป็นภาระต่อผู้อื่นในครอบครัว ที่จะต้องมาดูแล | 41.8 | 38.8 | 11.3 |
| รู้สึกเบื่อหน่าย ที่จะต้องมีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย | 50.8 | 14.4 | 17.0 |
| รู้สึกหดหู่ ผิดหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า ที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรค | 27.1 | 16.5 | 5.7 |
| รู้สึกขาดความมั่นใจในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน | 23.2 | 8.6 | 11.3 |
| รู้สึกเฉยๆ | 6.2 | 22.3 | 47.2 |
| วิธีการปรับตัวเอง * | | | |
| ยอมรับ และทำความเข้าใจ กับภาวะเสี่ยงจากโรค | 74.6 | 66.2 | 98.1 |
| เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาตามโอกาสที่เหมาะสม | 80.2 | 70.5 | 22.6 |
| พูดระบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจ กับบุคคลที่ไว้วางใจ | 83.6 | 44.6 | 22.6 |
| ใช้เวลาในการทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือ ชุมชน | 71.8 | 33.8 | 20.8 |
| หากิจกรรมที่ชอบหรือถนัดทำ | 57.6 | 25.9 | 17.0 |

หมายเหตุ *เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว

พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ มีการระบายความรู้สึก เมื่อมีความเครียดหรือไม่สบายใจให้คนในครอบครัวทราบ (ร้อยละ 93.8) ได้รับความสนใจ รับฟังปัญหาจากคนในครอบครัว (ร้อยละ 81.9) กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ ได้รับความสนใจ รับฟัง และพูดคุยจากคนในครอบครัว (ร้อยละ 82.0) ขณะที่กลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ ได้รับกำลังใจ ช่วยเหลือ ในการดูแลสุขภาพ จากคนในครอบครัว (ร้อยละ 94.3)

การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในชุมชน

การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในชุมชน พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานส่วนใหญ่ เมื่อไม่สบายใจป่วย ได้รับความใส่ใจ เยี่ยมเยียนจากคนในชุมชน (ร้อยละ 90.4) เช่นเดียวกับกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 87.8 และร้อยละ 86.8 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตาราง 8

ตาราง 8 พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์*

| พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์ | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|---|---------------------|--------------------------------|---|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดัน โลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง n = 53 |
| การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในครอบครัว | | | |
| เมื่อรู้สึกเครียด หรือ ไม่สบายใจ มีการระบาย | 93.8 | 75.5 | 60.4 |
| ความรู้สึกให้คนในครอบครัวทราบ | | | |
| คนในครอบครัว ให้ความสนใจ รับฟัง เมื่อพูดคุย | 81.9 | 82.0 | 45.3 |
| ด้วย | | | |
| มีการทำกิจกรรม งานอดิเรก ร่วมกับคนใน | 76.8 | 70.5 | 69.8 |
| ครอบครัว | | | |
| คนในครอบครัว ให้กำลังใจ ช่วยเหลือในการดูแล | 74.6 | 58.3 | 94.3 |
| สุขภาพเพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค | | | |
| เมื่อไม่สบาย เจ็บป่วย คนในครอบครัว ให้ความ | 74.6 | 66.9 | 69.8 |
| สนใจ ดูแล | | | |

ตาราง 8 (ต่อ)

| พฤติกรรมด้านจิตใจและอารมณ์ | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|---|---------------------|--------------------------------|---|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดัน โลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง n = 53 |
| คนในครอบครัวให้ความมั่นใจ ในการดูแล ตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง | 5.6 | 50.4 | 37.7 |
| การมีปฏิสัมพันธ์ต่อคนในชุมชน เมื่อไม่สบาย เจ็บป่วย คนในชุมชน ให้ความใส่ใจ มาเยี่ยมเยียน | 90.4 | 87.8 | 86.8 |
| มีการเข้าร่วมกิจกรรม พบปะ พูดคุย สังสรรค์ กับคนในชุมชน อย่างสม่ำเสมอ | 71.2 | 50.4 | 79.2 |
| คนในชุมชน ให้กำลังใจ ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ในการดูแลสุขภาพเพื่อลดภาวะเสี่ยงจากโรค | 66.1 | 28.1 | 32.1 |
| คนในชุมชน ให้ความสนใจ ชักชวน เข้าร่วม กิจกรรมในชุมชน อย่างต่อเนื่อง | 52.5 | 26.6 | 26.4 |

หมายเหตุ *เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

พฤติกรรมด้านการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง

พบมีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมในการดูแลสุขภาพตนเองได้แก่ วิตามิน ยาบำรุง ยาสมุนไพร และอาหารเสริม ในการดูแลสุขภาพตนเอง ของกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวาน กลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และกลุ่มเสี่ยง โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมร้อยละ 53.1 ร้อยละ 64.7 และร้อยละ 83.0 ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์เสริม

| การใช้ผลิตภัณฑ์เสริม | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|-------------------------------------|---------------------|--------------------------------|---|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดัน โลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง n = 53 |
| ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง | 83 (46.9) | 49 (35.3) | 9 (17.04) |
| ใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง | 94 (53.1) | 90 (64.7) | 44 (83.0) |

พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก

ประมาณครึ่งของกลุ่มเสี่ยงทั้ง 3 กลุ่มไม่มีการควบคุมน้ำหนักตัวเอง โดยกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานไม่มีการดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเองมากที่สุด (ร้อยละ 67.2) มีเพียงร้อยละ 32.8 ที่มีการควบคุมน้ำหนักตัวเอง โดยใช้วิธีการชั่งน้ำหนักเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (ร้อยละ 72.4) กลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีการดูแลควบคุมน้ำหนักตัวเองร้อยละ 51.8 โดยใช้วิธีการเฝ้าระวังน้ำหนักตัว และเลือกกินอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ (ร้อยละ 88.9 และร้อยละ 87.5 ตามลำดับ) กลุ่มเสี่ยงด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มีการดูแล ควบคุมน้ำหนักตัวเอง ร้อยละ 50.9 โดยใช้วิธีควบคุมการรับประทานอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ และวิธีการเฝ้าระวังน้ำหนักตัว (ร้อยละ 92.6 และร้อยละ 74.1 ตามลำดับ) ดังรายละเอียดในตาราง 10

ตาราง 10 พฤติกรรมด้านการควบคุมน้ำหนัก

| การควบคุมน้ำหนัก | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|--|---------------------|--------------------------------|---|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดัน โลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ ความดัน โลหิตสูง n = 53 |
| ไม่มีการควบคุมน้ำหนัก | 119 (67.2) | 67 (48.2) | 26 (49.1) |
| มีการควบคุมน้ำหนัก * | 58 (32.8) | 72 (51.8) | 27 (50.9) |
| กินอาหารเพียงพอมื้อในแต่ละมื้อ | 4 (22.4) | 63 (87.5) | 25 (92.6) |
| ไม่กินอาหารจุบจิบ | 15 (25.9) | 37 (51.4) | 13 (48.1) |
| ระวังน้ำหนักตัว | 14 (24.1) | 64 (88.9) | 20 (74.1) |
| ชั่งน้ำหนักเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง | 42 (72.4) | 59 (81.9) | 15 (55.6) |

หมายเหตุ * เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

การควบคุมน้ำหนักของกลุ่มตัวอย่างที่ได้ปฏิบัติ ทำให้ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่มีน้ำหนักตัวลดลงจากเดิม (ร้อยละ 45.2 และร้อยละ 40.3) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเท่าเดิม (ร้อยละ 62.2) ดังรายละเอียดในตาราง 11

ตาราง 11 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว

| การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว | ภาวะเสี่ยง (ร้อยละ) | | |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| | เบาหวาน n = 177 | ความดันโลหิตสูง n = 139 | เบาหวาน/ความ ดันโลหิตสูง n = 53 |
| น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากเดิม | 41 (23.2) | 28 (20.1) | 0 (0.0) |
| น้ำหนักตัวลดลงจากเดิม | 80 (45.2) | 56 (40.3) | 15 (28.3) |
| น้ำหนักเท่าเดิม ไม่ได้เปลี่ยนแปลง | 45 (25.4) | 52 (37.4) | 34 (62.2) |
| ไม่ทราบ | 11 (6.2) | 3 (2.2) | 4 (7.5) |